

رابطه استرس ادراک شده، سخت رویی و شادکامی با میزان سازگاری اجتماعی در دانشجویان زن دانشگاه پیام نور

ستاره شهریاری^۱
مرضیه طالب زاده شوشتی^۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه استرس ادراک شده، سخت رویی و شادکامی با میزان سازگاری اجتماعی در دانشجویان زن دانشگاه پیام نور بود. روش پژوهش مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری در این پژوهش کلیه دانشجویان زن دانشگاه پیام نور در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند. نمونه این پژوهش ۳۰۰ شامل نفر بود که به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳)، سخت رویی اهواز (۱۳۷۷)، شادکامی آرگایل و لو (۱۹۸۹) و پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل (۱۹۶۱) بود. داده ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که استرس ادراک شده با میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان زن رابطه منفی و معنی دار دارد و سخت رویی و شادکامی با سازگاری اجتماعی دانشجویان زن رابطه مثبت معنی دار دارد. ($P < 0/05$). نتایج حاکی از آن بود که متغیر شادکامی با ضریب بتای ۰/۳۰ و متغیر سخت رویی با ضریب بتای ۰/۲۵، به طور مثبت و معنی دار و متغیر استرس ادراک شده با ضریب بتای ۰/۲۱ به طور منفی و معنی دار پیش بینی کننده های سازگاری اجتماعی در دانشجویان بودند.

واژه های کلیدی: استرس ادراک شده، سخت رویی، شادکامی، سازگاری اجتماعی

۱. کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.
۲. استادیار گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران. (نویسنده مسئول،
talebzadehmarzieh@gmail.com)
مقاله حاضر برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم ستاره شهریاری می باشد.

مقدمه

انسان موجودی است اجتماعی و ادامه زندگی به صورت انفرادی برای وی تقریباً غیر ممکن است. تربیت اجتماعی مطلوب، روابط انسانی با دیگران و توانایی سازگاری با محیط، مهمترین عوامل احساس شادکامی هستند (البوت، ۱۹۹۹، ترجمه شکرکن، ۱۳۹۱). معیار اندازه‌گیری رشد اجتماعی هرکس، میزان سازگاری او با دیگران است. این دیگران شامل همه می‌باشد. دوستان، همکاران، افراد خانواده و بستگان گرفته تا همسایه‌ها و حتی کسانی که برای اولین بار انسان با آن‌ها برخورد می‌کند. رشد اجتماعی نه تنها در سازگاری با اطرافیانی که هم اکنون انسان با آن‌ها سروکار دارد موثر است، بلکه بعدها در میزان موفقیت شغلی و پیشرفت اجتماعی آن‌ها حتی پس از فراغت از کار تاثیر دارد (اسماعیلی، ۱۳۹۳). انسان دنیای امروز به لحاظ پیچیدگی‌های زندگی با چالش‌های بی شماری روبروست. صرف نظر از مشکلات جاری، دگرگونی‌های پی‌درپی و تغییر در الگوهای زندگی، تغییر در انتظارات اجتماع از فرد تا تغییر در ارزش‌ها، باورها و فرهنگ‌ها به گونه‌ای است که می‌تواند بطور مستقیم یا غیر مستقیم توانایی‌های سازشی فرد را تحت تاثیر قرار دهد (بهرامی، ۱۳۹۲).

مفهوم سازگاری اجتماعی^۱ از اوایل قرن نوزدهم در نظریه‌ی تحول‌گرایی جای مهمی پیدا می‌کند. از نظر لامارک هر موجود زنده خود را با محیط خارج سازگار می‌کند. سازگاری فردی و اجتماعی به عنوان مهم‌ترین مشخصه‌های سلامت روان از مباحث عمده‌ای است که روانشناسان و جامعه‌شناسان در دهه‌های اخیر توجه خاصی به آن مبذول داشته‌اند (قاضی، ۱۳۸۸). سازگاری اجتماعی شامل سازگاری فرد با محیط اجتماعی خود است که این سازگاری ممکن است با تغییر دادن خود و یا محیط به دست آید (زاهد، رجبی و امیدی، ۱۳۹۱). یکی از عواملی که بر سازگاری افراد تاثیرگذار می‌باشد، استرس ادراک شده^۲ توسط فرد است. استرس ادراک شده یکی از عمده‌ترین مشکلات جامعه بشری است و تعداد زیادی از انسان‌ها با آن دست به‌گریبان هستند. به نظر می‌رسد استرس جزء ضروری و نتیجه اجتناب‌ناپذیر تعامل انسان با محیط است. استرس واکنش‌های فیزیکی، ذهنی و عاطفی را در بر می‌گیرد که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می‌شوند. تغییرات می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت می‌تواند یک انگیزش‌دهنده باشد در حالی که استرس منفی می‌تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می‌دهند، ایجاد شود. استرس ادراک شده حالت یا فرایندی روان‌شناختی است که طی آن فرد بهزیستی جسمی و روان‌شناختی خود را تهدید آمیز ادراک می‌کند. به عبارت دیگر استرس ادراک شده توانایی‌ها و اطمینان خاطر ادراک شده فرد در مواجهه با درخواست‌های محیطی است (دهقان نیری، ۱۳۹۲). ویه و شا^۳ (۲۰۰۳) به رابطه بین استرس ادراک شده در دانشجویان و بروز احساسات منفی واضطراب و افسردگی اشاره می‌کنند. بیترو و همکاران^۴ (۲۰۱۵) بیان می‌کنند استرس‌هایی که با تحصیل ارتباط دارند نسبت به استرس‌های مرتبط با روابط عاطفی و سلامتی بر سطوح استرس دانشجویان تاثیر بیشتری می‌گذارند. عوامل گسترده بسیاری بر سازگاری اجتماعی تاثیرگذار هستند که مطالعه و بررسی همه عوامل در یک پژوهش میسر نمی‌باشد اما از این میان می‌توان به سازه روان‌شناختی مهمی مانند

1. Social adjustment
2. Percived Stress
3. Wei & Sha
4. Beiter et al

سخت‌رویی^۱ اشاره نمود. سخت‌رویی یک ویژگی شخصیتی است که از ترکیب باورهای شخص در مورد خویش‌تن و جهان تشکیل شده است و دارای سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی است. سرسختی روانشناختی زاینده ای دانشی است که بر مبنای آن شخص به منابع بیشتری برای پاسخگویی به عوامل تنش‌زا دسترسی پیدا می‌کند. سرسختی روانشناختی باعث پرورش دیدی خوشبینانه نسبت به عوامل تنش‌زا می‌شود. به عبارت دیگر صفت مبارزه جویی، شخص سخت‌رو را قادر می‌سازد تا حتی حوادث ناخوشایند را بر حسب امکاناتی برای یادگیری در نظر بگیرد، نه تهدیدی برای ایمنی (شولتز و شولتز، ۲۰۰۳؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۱).

یکی از مسائل مهم و تأثیرگذار در زندگی و ویژگی‌های شخصیتی افراد، شادکامی^۲ است. برخی از روان‌شناسان معتقدند روابط مثبت و سازنده با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و زندگی از اجزای مولفه‌های شادکامی و نشاط هستند. روانشناسانی مانند آرگایل شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، عدم وجود عاطفه منفی و رضایت از زندگی می‌دانند. مطالعات و پژوهش‌های روان‌شناسان در سال‌های اخیر، نشان می‌دهد که اگر مردم عوامل شادی بخش (مانند همسر، دوست خوب، شغل مناسب، برنامه تفریحی، معنویت و مانند آن) را تجربه کنند و در اختیار داشته باشند، رضایت‌مندی و درجه شادکامی آنان افزایش می‌یابد (آرگایل، ۲۰۱۱، ۳).

محمدیون (۱۳۹۵) در پژوهشی رابطه شادکامی با سازگاری اجتماعی را در دانشجویان شاهد با دانشجویان غیرشاهد در دانشگاه دولتی گرگان مورد مقایسه قرار داد. نتایج بدست آمده نشان داد که بین شادکامی با سازگاری اجتماعی در هر دو گروه رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. میکائیلی منیع، فتحی، شهودی وزندی (۱۳۹۴) روابط بین امید، خودکارآمدی، انگیزش و تنش‌گرها با سازگاری تحصیلی را در دانشجویان کارشناسی دانشگاه ارومیه مورد بررسی قرار دادند. نتایج حاکی از آن بود که خودکارآمدی، انگیزش، امید، تنشگرهای تحصیلی و سازگاری تحصیلی، روابط معناداری با یکدیگر دارند. نتایج نشان داد که امید تحصیلی و تنشگرهای تحصیلی می‌توانند در افزایش ارتباط خودکارآمدی تحصیلی و سازگاری تحصیلی نقش میانجی را ایفا کنند، اما نقش میانجی آن‌ها در ارتباط بین انگیزش و سازگاری تحصیلی تایید نشد. قاطعی (۱۳۹۳) در مطالعه‌ای به بررسی رابطه میان شادکامی با سازگاری اجتماعی در ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علم و صنعت اراک پرداخت. نتایج نشان داد که بین شادکامی با سازگاری اجتماعی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. سلیمان‌فر و شعبانی (۱۳۹۲) به بررسی رابطه بین سخت‌رویی و انگیزه پیشرفت با سازگاری تحصیلی دانشجویان کارشناسی سال اول دانشگاه شهید چمران اهواز پرداختند نتایج نشان داد که وزن ترکیبی سخت‌رویی و انگیزه پیشرفت ۳۷ درصد از واریانس سازگاری تحصیلی را تبیین می‌کند. بهادری خراسانی، هاشمی نصرت‌عابد و ماشین‌چی عباسی (۱۳۹۱) به بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سازگاری اجتماعی با شادکامی در دانشجویان پرداختند و نشان دادند که شادکامی با ویژگی‌های شخصیتی برونگرایی، تجربه‌پذیری، همسازی و وظیفه‌شناسی رابطه مثبت و معنادار و با ویژگی‌های شخصیتی روان‌نژندگرایی رابطه منفی معنادار دارد. همچنین بین شادکامی با سازگاری اجتماعی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. از سویی نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیر ویژگی‌های شخصیتی و سازگاری اجتماعی قادرند شادکامی

-
1. Hardiness
 2. happiness
 3. Argyle

را به طور معنی داری در دانشجویان پیش بینی کنند. براون^۱ (۲۰۱۶) در پژوهشی نقش سخت‌رویی در ارتباط با سازگاری اجتماعی را در دانشجویان دانشگاه ملبورن استرالیا مورد بررسی قرار داد. نتایج حاکی از این بود که دانشجویانی که سازگاری اجتماعی بالاتری داشتند، از سخت‌رویی بیشتری نیز برخوردار بودند. چو چنگ آی^۲ (۲۰۱۵) رابطه شادکامی با سازگاری اجتماعی در بین پرستاران نواحی روستایی تایوان را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که بین شادکامی با سازگاری اجتماعی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. چنگ و فارنام^۳ (۲۰۱۴) در مطالعه‌ای بر روی دانشجویان و فارغ‌التحصیلان دانشگاه «یوناتید کینگ دام» رابطه خود پنداره و شادکامی را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که بین خود پنداره و شادکامی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. نتیجه پژوهش فورنهام^۴ (۲۰۱۳) نشان داد که ۶ عامل زیر بنایی شامل: قدرت ذهنی و صفات شخصیتی امتیازات شخصی، پیشرفت و آزادی در زندگی و کار و حمایت اجتماعی از دلایل مهم شادکامی و رضایت‌مندی هستند. شلن برگ^۵ (۲۰۱۲) در پژوهش خود تحت عنوان روان‌شناسی مثبت، خوش‌بینی و موفقیت نشان داد افراد موفق از اعتماد بنفس بالایی برخوردار بوده و خوش‌بین هستند و در مواجهه با افراد پیرامون خود از مهارت‌های ارتباطی مناسب استفاده می‌کنند. دینو و کوپر^۶ (۲۰۱۰) در فرا تحلیل ویژگی‌های شخصیتی افراد دارای شادکامی بالا دریافتند که ابعاد برون‌گرایی و روان‌رنجوری، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادکامی در بین عوامل پنج‌گانه شخصیت است و دو بعد شخصیتی برون‌گرایی و روان‌رنجوری، به ترتیب به صورت مثبت و منفی با احساس شادکامی افراد مرتبط است. داینر، لوکاس و هلیول^۷ (۲۰۰۹) دریافتند که خوش‌بینی با مقیاس‌های شادمانی مانند رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و عاطفه منفی، رابطه دارد. مک‌گیل^۸ (۲۰۰۹) در پژوهش خود دریافت که هنگام وجود احساس ناراحتی و فقدان شادمانی، عزت نفس افراد کاهش می‌یابد، به عبارتی دیگر، بین شادمانی و عزت نفس ارتباط متقابل وجود دارد. نظر به بررسی پیشینه‌های موجود و با توجه به اهمیت سازگاری اجتماعی در سلامت روان، موفقیت تحصیلی و روابط اجتماعی دانشجویان، پژوهش جامعی که بتواند رابطه استرس ادراک شده، سخت‌رویی و شادکامی با میزان سازگاری اجتماعی در دانشجویان را به طور همزمان مورد بررسی قرار دهد یافت نشد. از سویی دانشجویان با ورود به محیط آموزشی دانشگاه با تغییرات جدیدی روبرو می‌شوند که سازگاری اجتماعی آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد، پس شناسایی عوامل موثر بر آن از اهمیت به‌سزائی برخوردار خواهد بود. بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه استرس ادراک شده، سخت‌رویی و شادکامی با میزان سازگاری اجتماعی در دانشجویان زن دانشگاه پیام نور می‌باشد.

روش پژوهش

روش پژوهش مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان زن دانشگاه پیام نور در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ بودند که تعداد آن‌ها ۱۴۰۰ نفر می‌باشد. نمونه این پژوهش

1. Brown
2. Cho Cheng Ie
3. Cheng and Farnam
4. Fornham
5. Shelenberg
6. De Neve & Cooper
7. Daynr, Lucas & Helliwell
8. McGill

۳۰۰ شامل نفر بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. پس از کسب مجوزهای لازم از دانشگاه و هماهنگی با مسئولین آموزش و مشخص شدن اعضای نمونه، توضیحات لازم در مورد نحوه تکمیل پرسشنامه ارائه گردید و پرسشنامه‌ها توزیع شد و بعد از ۳۰ دقیقه جمع‌آوری گردید. از آزمودنی‌ها خواسته شد اگر در تکمیل پرسشنامه‌ها با ابهامی مواجه شدند از پژوهشگر بخواهند توضیح بیشتری بدهد. در خاتمه از همکاری آزمودنی‌ها تقدیر و تشکر به عمل آمد. در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد:

۱) پرسشنامه استرس ادراک شده: این پرسشنامه توسط کوهن و همکاران سال (۱۹۸۳) ساخته شده است و شامل ۱۴ سوال است. سوالهای ۴-۵-۶-۷-۹-۱۰-۱۳ برعکس نمره گذاری می‌شوند. (هیچ=۵، تا حدی=۳، خیلی زیاد=۱، خیلی کم=۴، نسبتاً=۲) و مجموع آنها جمع نمرات سایر سوالهای مقیاس به حساب می‌آید، بنابراین حداقل نمره استرس ادراک شده برابر ۱۴ و حداکثر آن ۷۰ می‌باشد. در پژوهش بهروزی، شهنی ییلاق و پورسید (۱۳۹۱) پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۷۴ به دست آمد. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه یاد شده نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۳ به دست آمد.

۲) پرسشنامه‌ی سرسختی روان‌شناختی اهواز (۱۳۷۷): این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی مداد-کاغذی است که دارای ۲۷ ماده می‌باشد. این پرسشنامه توسط نجاریان، کیامرثی و مهرابی زاده هنرمند ساخته شده است. در سال ۱۳۷۷ بر روی یک نمونه ۵۲۳ نفری از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اهواز اعتبار یابی شد، که سرسختی را مورد سنجش قرار می‌دهد. این آزمون یک نمره کل از سرسختی افراد می‌دهد و فاقد مولفه‌های تعهد، کنترل و مبارزه جویی است. شیوه نمره گذاری این پرسشنامه ۲۷ ماده‌ای به این صورت است که آزمودنی‌ها به یکی از چهار گزینه‌ی هرگز، بندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات پاسخ گفته و بر اساس مقادیر ۰، ۱، ۲، ۳ نمره گذاری می‌شود. بجز ماده‌های ۲۱، ۱۷، ۱۳، ۱۰، ۷، ۶ که در این پرسشنامه نشان‌دهنده سرسختی روان‌شناختی بالا در افراد است. نجاریان و همکاران برای سنجش پایایی مقیاس از دو روش باز آزمایی و همسانی درونی استفاده کرده‌اند. ضریب همبستگی بین آزمون و آزمون مجدد با فاصله زمانی ۶ هفته در نمونه ۱۱۹ نفری برای آزمودنیهای دختر و پسر به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۵ گزارش شد و در روش همسانی درونی پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید که برای کل آزمودنیها ۰/۷۶ بدست آمد که کاملاً ضریب قابل قبولی می‌باشد. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه یاد شده نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۵ به دست آمد.

۳) پرسشنامه شادکامی: آزمون شادکامی آکسفورد در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل و لو تهیه شده است. ۲۹ ماده چهار گزینه‌ای دارد که از ۰ تا ۳ نمره گذاری می‌شود. بدین ترتیب بالاترین نمره ۸۷ که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس صفر است که موید ناراضی بودن از زندگی و افسردگی فرد است. فرم اصلی این آزمون تک مقیاس است اما نتایج بررسی علی پور و آگاه هریس (۱۳۸۶) مبنی بر وجود پنج عامل در این پرسشنامه است که شامل: رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر، خلق مثبت می‌باشد. این پرسشنامه توسط هیلز و آرگایل (۲۰۰۱) تجدید نظر شده و سازه‌های روان‌شناختی مربوط به علاقه‌ی اجتماعی، برون‌گرایی، مهربانی، موافقت، شوخ طبعی احساس هدف مندی، خود بسندگی، حرمت خود، پذیرش خود، سلامت جسمی، خود مختاری، مکان کنترل و احساس زیبای شناختی را ارزیابی می‌کند. هیلز و آرگایل (۲۰۰۱) اعتبار

پرسشنامه را ۰/۹۱ و همبستگی درونی آن را بین ۰/۴ تا ۰/۶۵ گزارش کرده‌اند. همبستگی مثبت و بالای این پرسشنامه با آزمونهای دیگر نشان دهنده اعتبار این پرسشنامه است. پژوهش‌های گوناگونی حاکی از اعتبار باز آزمایشی پرسشنامه در سطح قابل پذیرش هستند برای مثال در برخی از بررسی‌ها اعتبار باز آزمایشی ۰/۸۱ پس از چهار ماه، ۰/۶۷ پس از پنج ماه و ۰/۵۳ پس از شش ماه گزارش شده است (علی پور و نور بالا، ۱۳۸۷). همچنین علی پور و آگاه هریس (۱۳۸۶) اعتبار ۰/۹۱ را گزارش کردند. آرگایل و همکاران ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۳۴۷ آزمودنی و فارنهام و برونیک (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۱۰ آزمودنی به دست آوردند. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه یاد شده نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۱ به دست آمد.

۴) پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل: پرسشنامه سازگاری در سال ۱۹۶۱ توسط پروفیسور بل تدوین شد. وی در زمینه سازگاری، دو پرسشنامه ارائه کرده است که یکی مربوط به دانش‌آموزان و دانشجویان و دیگری برای بزرگسالان است که از یکصد و شصت عبارت تشکیل شده است که پنج سطح اندازه گیری جداگانه سازگاری شخصی و اجتماعی را در بر می‌گیرد که عبارتند از: ۱) سازگاری در خانه، ۲) سازگاری تندرستی، ۳) سازگاری اجتماعی، ۴) سازگاری عاطفی، ۵) سازگاری شغلی. برای سنجش سازگاری اجتماعی از خرده مقیاس ۳۲ گویه‌ای سازگاری اجتماعی بل که توسط نقشبندی (۱۳۸۰) برای جامعه ایرانی هنجاریابی شده است، استفاده گردید. در این پرسشنامه آزمودنی‌ها به صورت بلی و خیر به سؤالات پاسخ می‌دهند و برای هر سؤال یک نمره منظور شده است. افرادی که در این پرسشنامه نمره بالاتر از ۱۳/۷۶ بدست آورند، از سازگاری اجتماعی خوبی برخوردارند و برعکس. آزمون به صورت گروهی هم قابل اجراست و محدودیت زمانی ندارد. ترخان و احمدی لاشکی (۱۳۹۳) پایایی این پرسشنامه را بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه یاد شده نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۱، که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول پرسشنامه سازگاری اجتماعی می‌باشد. در پژوهش حاضر داده‌های گردآوری شده با استفاده از روشهای آمار توصیفی مانند شاخصهای آماری میانگین و انحراف استاندارد و در بخش استنباطی از روش ضریب همبستگی پیرسون و ضریب همبستگی چندگانه استفاده شده است. برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه بیست و سوم استفاده گردید.

یافته های پژوهش

در پژوهش حاضر ۳۰۰ نفر از دانشجویان زن دانشگاه پیام نور حضور داشتند. در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار استرس ادراک شده، سخت رویی و شادکامی و سازگاری اجتماعی ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	تعداد
استرس ادراک شده	۲۶/۱۰	۶/۶۲	۳۰۰
شادکامی	۷۹/۶۳	۱۳/۳۵	۳۰۰
سخت رویی	۴۲/۶۳	۷/۹۶	۳۰۰
سازگاری اجتماعی	۵۶/۸۳	۱۰/۳۲	۳۰۰

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می شود، میانگین و انحراف معیار متغیر استرس ادراک شده به ترتیب ۲۶/۱۰ و ۶/۶۲، میانگین و انحراف معیار متغیر سخت رویی برابر با ۷۹/۶۳ و ۱۳/۳۵، میانگین و انحراف معیار متغیر شادکامی ۴۲/۶۳ و ۷/۹۶ و میانگین و انحراف معیار متغیر سازگاری اجتماعی ۵۶/۸۳ و ۱۰/۳۲ می باشد.

جدول ۲. ماتریس ضرایب همبستگی ساده متغیرهای پژوهش با سازگاری اجتماعی

متغیر ملاک	شاخص آماری متغیر پیش بین	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (P)	تعداد نمونه (n)
سازگاری اجتماعی	استرس ادراک شده	-۰/۳۶	۰/۰۰۰۱	۳۰۰
	سخت رویی	۰/۳۹	۰/۰۰۰۱	۳۰۰
	شادکامی	۰/۴۴	۰/۰۰۰۱	۳۰۰

همان طوری که در جدول ۲ ملاحظه می شود بین استرس ادراک شده با سازگاری اجتماعی دانشجویان رابطه منفی و معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $r = -۰/۳۶$). بین سخت رویی با سازگاری اجتماعی دانشجویان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $r = ۰/۳۹$). همچنین بین شادکامی با سازگاری اجتماعی دانشجویان رابطه مثبت و معنی داری به دست آمد. ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $r = ۰/۴۴$).

جدول ۳. ضرایب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش بین (استرس ادراک شده، سخت رویی و شادکامی) با سازگاری اجتماعی دانشجویان با روش ورود همزمان و مرحله ای

روش	متغیرهای پیش بین	R	R ²	F	p	β	t	p =
«ورود»	استرس ادراک شده	۰/۴۹	۰/۲۴	۱۴/۵۱	۰/۰۰۰۱	۰/۲۵	۶/۸۹	۰/۰۰۰۱
	سخت رویی	۰/۴۹	۰/۲۴	۳۸/۳۹	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱	۵/۶۶	۰/۰۰۰۱
	شادکامی	۰/۴۴	۰/۲۰	۳۴/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۷/۷۰	۰/۰۰۰۱
«مرحله ای»	۱ - شادکامی	۰/۴۴	۰/۲۰	۳۴/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۷/۷۰	۰/۰۰۰۱
	۲ - سخت رویی	۰/۴۹	۰/۲۴	۳۸/۳۹	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱	۵/۶۶	۰/۰۰۰۱
	۳ - استرس ادراک شده	۰/۵۹	۰/۳۵	۴۴/۳۶	۰/۰۰۰۱	۰/۲۶	۴/۵۵	۰/۰۰۰۱

همان طوری که در جدول ۳ مشاهده می شود، رگرسیون پیش بینی سازگاری اجتماعی در دانشجویان از روی متغیرهای استرس ادراک شده، سخت رویی و شادکامی معنی دار می باشد ($p < ۰/۰۰۰۱$) و ($F = ۱۴/۵۱$). متغیر شادکامی با ضریب بتای ۰/۳۰، متغیر سخت رویی با ضریب بتای ۰/۲۵ می تواند به طور مثبت و معنی دار و متغیر استرس ادراک شده با ضریب بتای ۰/۲۱ می تواند به طور منفی و معنی دار سازگاری اجتماعی در دانشجویان را پیش بینی کنند. همچنین، مقدار R² نشان می دهد ۲۴٪ از واریانس سازگاری اجتماعی در دانشجویان توسط متغیرهای یاد شده تبیین می شود.

بحث و نتیجه‌گیری

سازگاری اجتماعی از موضوعات مهم در حوزه آموزش عالی است و نقش حیاتی در تعاملات اجتماعی دانشجویان ایفا می‌کند. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه استرس ادراک شده، سخت‌رویی و شادکامی با میزان سازگاری اجتماعی در دانشجویان زن دانشگاه پیام نور انجام شد.

نتایج نشان داد بین استرس ادراک شده با سازگاری اجتماعی دانشجویان رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، هرچه استرس ادراک شده دانشجویان کمتر باشد از سازگاری اجتماعی بالاتری برخوردار خواهند بود. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش زکی (۱۳۸۹) همسو و هماهنگ می‌باشد. استرس جزء ضروری و نتیجه اجتناب‌ناپذیر تعامل انسان با محیط است. استرس واکنش‌های فیزیکی، ذهنی و عاطفی را در بر می‌گیرد که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می‌شوند. تغییرات می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت می‌تواند یک انگیزش دهنده باشد در حالی که استرس منفی می‌تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می‌دهند، ایجاد شود. استرس ادراک شده حالت یا فرایندی روان‌شناختی است که طی آن فرد بهزیستی جسمی و روان‌شناختی خود را تهدید آمیز ادراک می‌کند. به عبارت دیگر استرس ادراک شده تواناییها و اطمینان خاطر ادراک شده فرد در مواجهه با درخواست‌های محیطی است (دهقان نیری، ۱۳۹۲). اشتغال ذهنی فرد با چنین احساسات و افکاری احتمالاً سطح عملکرد بهینه او را پایین می‌آورد و احتمال آسیب‌پذیری و ابتلا به اختلالات رفتاری و هیجانی را افزایش می‌دهد. سازگاری یعنی هر نوع تلاش سالم یا ناسالم، هشیار یا ناهشیار برای جلوگیری یا از بین بردن یا ضعیف کردن استرس‌زها یا تحمل اثرات آنها به طوری که حداقل آسیب‌رسانی را داشته باشند (شولتز و شولتز، ۱۹۸۱؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۱). اصولاً رفتار ناسازگارانه زمانی از طرف فرد نشان داده می‌شود که فرد موقعیت موجود را به عنوان تهدیدی برای سلامتی خود قلمداد کند (خوش‌روش، پور محسن و خیاط، ۱۳۹۴). با درک نقش استرس ادراک شده بر سازگاری اجتماعی می‌توان مهارت‌هایی به افراد آموزش داد تا از کاهش سازگاری آن‌ها در نتیجه استرس پیشگیری نمود.

نتایج نشان داد بین سخت‌رویی با میزان سازگاری اجتماعی در دانشجویان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، هر چه میزان سخت‌رویی دانشجویان بیشتر باشد به همان اندازه سازگاری اجتماعی آنان نیز بالاتر خواهد بود. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های حسن‌نژاد، هداوندخانی و خانجانی (۱۳۹۲) همسو و هماهنگ می‌باشد. سخت‌رویی نه فقط در سلامت جسمانی و روانی بلکه در ابعاد دیگری از قبیل انگیزش، یادگیری، پیامدهای یادگیری و برنامه‌ریزی‌های آموزشی تاثیرگذار است. از طرف دیگر چن (۲۰۰۶) معتقد است که سخت‌رویی می‌تواند به عنوان یک عامل کلی جهت مقابله با پیامدهای نامطلوب بهداشتی مورد استفاده قرار گیرد. در همین رابطه نتایج مطالعه موری (۲۰۰۹) نیز حاکی از این است که افراد دارای سطوح پایین سخت‌رویی برای ابتلا به ویژگی‌های شخصیتی ناسالم و آشفتگی‌های روانی تمایل بیشتری دارند. در رابطه با تأثیر سرسختی بر سازگاری، به نظر می‌رسد که افراد سرسخت از راهکارهای بهینه‌مقابله با آسیب‌ها و فشارهای روانی آگاهی دارند و در مواجهه با موقعیتهای مختلف اجتماعی، احساس توانایی و تعهد بیشتری می‌کنند. آن‌ها مطمئن هستند که با اتخاذ روشهای مناسب و بهره‌گیری از روابط و حمایت‌های اجتماعی، قادر به مبارزه و رفع موانع مختلف زندگی می‌باشند. این افراد، تغییرات گوناگون زندگی را که به سازگاری مجدد نیاز دارد فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتر می‌دانند نه تهدیدی برای امنیت و آسایش خود (آقاجانی، تیز دست و میرهاشمی، ۱۳۹۵).

همچنین نتایج نشان داد که بین شادکامی با میزان سازگاری اجتماعی در دانشجویان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، هر چه میزان شادکامی دانشجویان بیشتر باشد سازگاری اجتماعی آنان نیز بیشتر خواهد بود. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهشهای محمدیون (۱۳۹۵)، درودیان (۱۳۸۸)، براون (۲۰۱۲) و چو، چنگ آی و همکاران (۲۰۱۵) همسو و هماهنگ است. اجتماعی شدن جریانی است که در آن هنجارها، مهارتها، انگیزه‌ها و رفتارهای فرد شکل می‌گیرد تا ایفای نقش کنونی یا آتی او در جامعه مناسب شناخته شود. این جریان از لحظه تولد فرد آغاز می‌شود و اجتماعی شدن یک سیستم دو جانبه ارتباطی میان فرد و جامعه است، به همین جهت هم تاثیرات فرهنگی و هم الگوهای رشد فرد باید به طور همزمان مدنظر قرار داده شود. افرادی که سازگارند دارای ویژگی‌های گوناگونی می‌باشند، از جمله واقع بین هستند، برای خودشان ارزش و احترام قائلند و به عبارتی دارای عزت نفس هستند، توانایی کنترل رفتار خود را دارند و این احساس انگیزه افراد در برقراری روابط محبت آمیز با دیگران است. احساس امنیت و عزت نفس از مهم ترین نشانه‌های افراد سازگار می‌باشد. افراد سازگار معمولاً به نوعی با شرایط موجود وفق می‌یابند و شادی و نشاط بیشتری نسبت به سایر افراد دارند زیرا انعطاف پذیری آن‌ها برای انطباق بالاست و زندگی شادتری دارند. بالندگی، سرزندگی و نشاط روانی انسان به دلیل تأثیر قابل ملاحظه‌ای که تمامی جنبه‌های شخصیتی انسان و چگونگی بروز و ظهور رفتارهای مختلف او دارد، همواره مورد توجه پژوهشگران بوده است. از عهد باستان به احساسات مثبت انسان از جمله شادکامی توجه شده است. تعریف‌های مختلفی از مفهوم شادکامی از سوی روان‌شناسان ارائه شده است. احساس شادی تنها با عدم حضور هیجانات و حالات منفی به دست نمی‌آید، بلکه لازمه وجود احساس شادکامی، شرایط و حالات مثبت و رضایتمندی از زندگی با خود و دیگران است.

همچنین نتایج نشان داد رگرسیون پیش بینی سازگاری اجتماعی در دانشجویان از روی متغیرهای استرس ادراک شده، سخت رویی و شادکامی معنی دار می‌باشد. متغیر شادکامی با ضریب بتای $0/30$ ، متغیر سخت رویی با ضریب بتای $0/25$ ، می‌تواند به طور مثبت و معنی دار و متغیر استرس ادراک شده با ضریب بتای $0/21$ می‌تواند به طور منفی و معنی دار سازگاری اجتماعی در دانشجویان را پیش بینی کنند. نتایج حاصل از این فرضیه با یافته‌های محمدیون (۱۳۹۵)، درودیان (۱۳۸۸)، چو، چنگ آی و همکاران (۲۰۱۵) و براون (۲۰۱۲) همسو می‌باشد.

سازگاری اجتماعی به عنوان مهمترین نشانه سلامت روانی از مباحثی است که توجه بسیاری از جامعه شناسان، روان‌شناسان و بخصوص مربیان را به خود جلب کرده است. رشد اجتماعی مهمترین جنبه وجود هر شخصی محسوب می‌شود و معیار اندازه گیری رشد اجتماعی فرد، سازگاری او با دیگران است. رشد اجتماعی نه تنها در سازگاری با اطرافیان که شخص با آن‌ها در ارتباط است موثر است، بلکه بعد ها در موقعیت شغلی و تحصیلی او نیز تأثیر دارد. سازگاری اجتماعی فرایند پیوسته‌ای است که در آن تجربیات اجتماعی شخصی باعث ایجاد نیازهای روانی می‌گردد و نیز امکان کسب توانایی و مهارتهایی را فراهم می‌سازد که از آن طریق می‌توان به ارضاء نیازها پرداخت. از سوی دیگر فردی که از سازگاری اجتماعی مطلوبی برخوردار است، می‌تواند ارتباط نزدیک با دیگران برقرار کند، خودش را از سو استفاده دیگران دور نگه دارد و دامنه‌ی وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی را ابراز نماید، بی‌آن که احساس گناه و اضطراب کند و یا به حقوق دیگران لطمه بزند. سخت رویی نقطه‌ی مقابل ابراز نکردن خود، ابراز وجود و در نتیجه احساس کنترل و کارآمدی است و عملکرد شایسته نه تنها مستلزم داشتن مهارتها است، بلکه به قابلیت تبدیل کردن این مهارتها به عملکرد ثمربخش، مخصوصاً در شرایط سخت و دشوار هم نیاز دارد. افراد با سخت رویی پایین، بیشتر تحت تأثیر اثرات منفی استرس هستند. شواهد و

سوابق پژوهشی نیز نشان می‌دهد که سخت‌رویی می‌تواند سنجش قابل‌پیش‌بینی از سلامت روانی به حساب آید. عوامل شخصیتی دیگری وجود دارد که برخی از محققان در زمینه سلامتی و بیماری به آن‌ها توجه کرده‌اند. برای مثال جانسون و ساراسون (۱۹۷۹) بر عامل کنترل، نقطه مقابل ناتوانی تأکید کرده‌اند، در واقع این سازه نیز مؤلفه‌ای از سخت‌رویی است و ارتباط میان آن با دو مؤلفه‌ی مبارزه‌جویی و تعهد‌گواه این امر است (احمدوند، ۱۳۹۱). عوامل تنش‌زا مانع پاسخگویی صحیح به برانگیختگی‌ها شده باعث پیدایش علائم عاطفی، رفتاری یا جسمانی می‌گردند. این عوامل می‌تواند مشکلات خانوادگی، شغلی و جز آن باشد که منجر به آسیب‌های قابل‌ملاحظه در کارکردهای اجتماعی، عاطفی، شغلی، خانوادگی، جسمانی و جز آن می‌گردند، بنابراین زمانی که عامل یا عوامل تنش‌زا برداشته شوند مشکل ناسازگاری نیز مرتفع می‌گردد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدود بودن نتایج به دانشگاه آزاد اسلامی واحد باغملک اشاره کرد، بنابراین در تعمیم یافته‌ها باید جانب احتیاط رعایت شود. در این پژوهش فقط از پرسشنامه جهت جمع‌آوری اطلاعات استفاده شده است. همچنین عدم همکاری برخی دانشجویان هنگام پاسخ به پرسشنامه‌ها را می‌توان از محدودیت‌های دیگر این پژوهش ذکر کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده این پژوهش بر روی دانشجویان مرد نیز انجام شود و نتایج آن با پژوهش حاضر مورد مقایسه قرار گیرد. با توجه به اهمیت سازگاری اجتماعی و تأثیر آن بر موفقیت دانشجویان، مراکز مشاوره دانشجویی کارگاههایی جهت افزایش سازگاری اجتماعی دانشجویان برگزار نمایند.

منابع

- اسماعیلی، مریم. (۱۳۹۳). مقایسه‌ی سطح سازگاری عاطفی-اجتماعی دانش‌آموزان دختر با و بدون توانایی خواندن پایه ابتدایی منطقه دو آموزش و پرورش شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- آفاجانی، محمدجواد، تیز دست، طاهر و میرهاشمی، سید مهدی (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش سرسختی بر عزت نفس و سازگاری معتادین مرد. پرستاری و مامایی جامع نگر. ۲۶ (۸): ۹-۱.
- احمدوند، محمدعلی (۱۳۹۱). بهداشت روانی. نشر دانشگاه پیام نور.
- بهادری خراسانی، جعفر، هاشمی نصرت‌عابد، تورج و ماشین چی عباسی، نعیمه. (۱۳۹۱). رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سازگاری اجتماعی با شادکامی در دانشجویان. مجله علوم پزشکی کرمانشاه. ۱۶ (۶): ۷۳-۷۹.
- بهرامی، پروین. (۱۳۹۲). مقایسه انگیزه درونی و سازگاری فردی و اجتماعی دانش‌آموزان مدارس شبانه روزی و غیر شبانه روزی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء.
- بهریزی، ناصر، شهنی ییلاق، منیجه و پورسید، سید مهدی (۱۳۹۱). رابطه کمال‌گرایی، استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی. راهبرد فرهنگ (۲۰): ۸۳-۱۰۲.
- ترخان، مرتضی و احمدی لاشکی، قاسم (۱۳۹۳). رابطه بین سوگیری شناختی متمرکز بر خود و مسئولیت‌پذیری با سازگاری اجتماعی زنان. دوفصلنامه علمی - پژوهشی شناخت اجتماعی. (۳): ۹۷-۱۰۸.
- شولتز، دوان و شولتز، سیدنی آلن. (۲۰۰۳). نظریه‌های شخصیت. ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۹۱). تهران: نشر ویرایش.
- درودیان، زهرا. (۱۳۸۸). تأثیر روش ایفای نقش بر سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

- حساب نارسای دبستانی استان تهران. پایان نامه ی کارشناسی ارشد. دانشکده ی روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- دهقان نیری، مینا. (۱۳۹۱). بررسی ارتباط کیفیت زندگی و استرس ادراک شده پرستاران بیمارستان های دانشگاه علوم پزشکی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. رشته آموزش پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران.
- زاهد، عادل، رجبی، سعید و امیدی، مسعود. (۱۳۹۱). مقایسه ی سازگاری اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی در دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. مجله ناتوانیهای یادگیری. ۴۳-۶۲: (۲)۱.
- زکی (۱۳۸۹). سازگاری جوانان با دانشگاه و رابطه آن با حمایت اجتماعی ؛ بررسی موردی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه اصفهان. دو فصلنامه تخصصی پژوهش جوانان، فرهنگ و جامعه. ۱۳۰-۱۰۷.
- حسن نژاد، هداوندخانی و خانجانی (۱۳۹۲). رابطه سرسختی روانشناختی و حمایت اجتماعی با سازگاری : مطالعه ای بر روی بیماران مالتیپل اسکلروزیس. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد. ۲۱(۴): ۴۷۴-۴۶۵.
- خوش روش، وحید، پور محسن، معصومه و خیاط، سمیرا (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مدیریت استرس بر میزان سازگاری اجتماعی کارکنان زن بیمارستانهای علوم پزشکی رشت. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. ۱۴(۱۴): ۲۴۴-۲۳۵.
- فخری، زهرا. (۱۳۸۹). بررسی نظام ارزشی باورهای خودکارآمدی و سازگاری دانش آموزان دبیرستان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.
- قاضی، سمیه. (۱۳۸۸). تأثیر استفاده از اینترنت بر سازگاری اجتماعی و مهارت های ارتباطی دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهر سمنان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- محمدیون، معصومه. (۱۳۹۵). رابطه شادکامی با سازگاری اجتماعی در دانشجویان شاهد و مقایسه آن با دانشجویان غیرشاهد در دانشگاه دولتی گرگان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه گرگان.
- قاطعی، زهرا. (۱۳۹۳). بررسی رابطه میان شادکامی با سازگاری اجتماعی در دانشجویان دانشگاه علم و صنعت اراک. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه علم و صنعت اراک.
- میکائیلی منیع، فرزانه، فتحی، گونا، شهودی، مریم و زندی، خلیل. (۱۳۹۴). تحلیل روابط بین امید، خودکارآمدی، انگیزش و تنشگرها با سازگاری تحصیلی در میان دانشجویان کارشناسی دانشگاه ارومیه. فصلنامه اندیشه های نوین تربیتی. ۱۱(۱): ۷۸-۵۷.
- سلیمان فر، امید و شعبانی، فرزانه (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین سخت رویی با انگیزه پیشرفت و سازگاری تحصیلی دانشجویان کارشناسی سال اول دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله مطالعات علوم تربیتی. ۱۰(۱۷): ۱۰۴-۸۳.

Argyle, M. (2011) the dimension of positive emotion. *British journal of social psychology* (127-137).

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96

De Neve, K. M., Cooper, H. (2010). The happy personality: A metaanalysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.

- Brown, J. (2016). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42, 1379–138.
- Cho Cheng Ie, H.(2015). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
- Diener, E. Lucas, R., Schimmack, U., Helliwell, J.(2009). *Well-being for Public Policy*. NewYork:Oxford University Press.
- Shelenberg, A.(2012). *Positive psychology: the science of happiness and Human strengths*, Brunner- Routledge. *Am J Health Promot.* 2008;23: 18-26.
- Fornham, L. (2013). What makes them happy and curious online? An empirical study on high school students' Internet use from a self-determination theory perspective. *Computers & Education*, 56, 346-356.
- Cheng, M. L., Farnam, B. M. (2014). Psychological need satisfaction, intrinsic motivation and affective response to exercise in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 776-785.
- McGill, M. (2009). The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2, 2121-2125.
- Wei, L., & Sha, T. (2003). The relationship between perceived stress and depression and anxiety in college students: The effect of social support. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 11(2), 108-110.

The relationship between perceived stress, hardiness and happiness with social adjustment on female students of Payamnoor University

¹S. Shahriari

^{*2}M. Talebzadehshostari

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between perceived stress, hardiness and happiness with social adjustment among female students of Payam Noor University of Baghmalek. The present study was correlational. In this research, the statistical population consisted all female students of Payam-e-Noor University of Baghmaolek in the academic year of 1396-97. They were about 1400 people. The sample of this study consisted of 300 students who were selected on the basis of simple random sampling method. The instruments were Perceived Stress Questionnaire of Cohen et al (1983), hardiness of Ahvaz (1377), Happiness of Argyle & Lu (1989), and Social Adjustment Questionnaire Bell (1961). Data analysis was performed via using Pearson's simple correlation coefficient and multiple regression. The results showed that was a negative and significant relationship between perceived stress whit social adjustment in students and positive and significant relationship between hardiness and happiness with social adjustment in students. ($P < 0.05$). Happiness variable with beta coefficient of 0.21, hardiness variable with beta coefficient of 0.25 can be positive and significant and the perceived stress with beta coefficient of 0.21 negatively and significantly can predict social adjustment of students.

Keywords: Perceived Stress, Hardiness, Happiness and Social Adjustment.

1. Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran. (Corresponding author email: Talebzadehmarzieh@gmail.com).